

# Hø i mad og drikke før 1997

*Er brugen af hø (rajgræs og hvidkløver) en gammel tradition i det europæiske køkken?*



## Rapport fra Herslev Bryghus

FEBRUAR 2015

HERSLEV BRYGHUS - KATTINGEVEJ 16, HERSLEV - 4000 ROSKILDE  
[WWW.HERSLEVBRYGHUS.DK](http://WWW.HERSLEVBRYGHUS.DK)

---

## Indhold

Indhold	2
Indledning	3
Sultemåned	3
Skinke i hø – jambon au foin	5
Hø i øl før 97	6
Anbefalet anvendelse af hvidkløver og rajgræs	7
Arkæobotanisk argument	8
Brugen af hø efter 1997	8
Konklusion	9
Kildehenvisninger	10

# Er brugen af hø (rajgræs og hvidkløver) en gammel tradition i det europæiske køkken?

---

## Indledning

Det europæiske køkken har altid båret præg af årets meget omskiftelige klima, hvor landbruget om vinteren ikke har kunne høste afgrøder i samme omfang som resten af året.

Tiden inden handlen på tværs af verden for alvor trådte i kraft, har derfor huset madlavnings-traditioner, hvor det var et krav at opnå det maksimale udbytte af de kolde måneders sparsomme høst, samt forsøge at konservere afgrøderne fra de frodige tider, ved syltning, tørring, saltning osv.<sup>1</sup>

Disse konserveringsmetoder er som bekendt gået over i historien, og anvendes bredt i dag, hvor de i højere grad eksisterer på et gastronomisk grundlag.

**Denne rapport vil studere hvorvidt hø, bestående af almindelig rajgræs og hvidkløver, ligeledes kan dateres tilbage til gamle dages (før 1997) europæiske husholdning.**

---

## Sultemåned

Ifølge mad-skriftet *"En genvej til DEN NYE MAD"*, skrevet af den mønske forening "Land og By", var april måned fattigst på "Jordens Frugter", og dermed den tid på året, hvor man måtte udnytte alt, hvad der var til rådighed.

*"I gamle dage var april "sultemåned" her i Norden. Det var en tid, der var fattig på jordens frugter, det gjaldt om at overleve indtil "nælderne blev store nok til at koge suppe på" - folk vidste at der var kraft at hente i nælderne..."<sup>2</sup>*

Bettina Buhl, Dansk Landbrugsmuseum, nævner i denne forbindelse, brug af brændenælder og mælkebøtteblade i urtesuppe<sup>3</sup> samt græs i søbekål<sup>4</sup> i sin bog *"Historien om danskernes mad i 15.000 år"*.

Den russiske "husholdnings-guru" Elena Molokhovets, som skrev første udgave af *"A Gift to Young Housewives"* i 1861, skriver følgende om "sultemånederne":

*"Every kind of garbage accumulates during the winter, and when at last the melting influence of spring dissolves the charm, the quantities of sheep's eyes, fish tail, crab shells, goat's hairs, fragments of meat, pools of blood, not to speak of hay, dung and other matters, are positively frightful."*

---

<sup>1</sup> [http://www.denstoredanske.dk/Mad\\_og\\_bolig/Gastronomi/Begreber\\_og\\_terminologi/syltning](http://www.denstoredanske.dk/Mad_og_bolig/Gastronomi/Begreber_og_terminologi/syltning)

<sup>2</sup> Bilag 28. Spiseligt ukrudt

<sup>3</sup> Bilag 1. Historien om danskernes mad i 15.000 år - "Oldtidens Urtesuppe" af Bettina Buhl, s. 19.

<sup>4</sup> Bilag 2. Historien om danskernes mad i 15.000 år - "Søbekål"(påsketraditioner) af Bettina Buhl s. 43

At overleve vinteren har altså været en barsk virkelighed, der dog har bragt mange spændende madlavningstraditioner med sig. Den succesfulde husholdning har således formået at anvende planter og græsser, som umiddelbart ikke kan fordøjes af mennesker f.eks. ved langtidskogning, samt skrogræster og lignende, som citatet ovenfor nævner.

I citatet nævnes således også brugen af hø som en ingrediens brugt under den skrabede vinter, men ved en gennemlæsning af bogen, der over tiden er udkommet i mere end 20 reviderede udgaver, og har solgt op mod 300.000 eksemplarer, står det klart, at hø var en fast bestanddel af forfatterens husholdning.

I indledningen til afsnittet *"Stove and ovens"* om det russiske køkkens opbygning, lyder det:

*"In general Molokhovets used the Russian oven to process large quantities of raw ingredients harvested from the fields ... . Her frequent use of hay is redolent of the farm..."*<sup>5</sup>

Citatet vidner om en allround brug af hø, som man også kender det fra det danske køkken med høkassen, der blev brugt som "thermokasse" til langtidssimreretter for at spare på energien<sup>6</sup>. Denne praktiske brug af hø kan også genfindes i gamle tørremetoder. Blandt andet omtaler den britiske arkæolog Merring Dineley i en rapport om bygmalt og øl i bondestenalderen brug af hø som underlag ved tørring af malten<sup>7</sup>.

Også i madlavning har denne tørrende egenskab ved hø været brugt. Blandt andet i Elena Molokhovets' opskrift på saltning af bacon anbefales det at svøbe baconen i friskt hø og lade den ligge et par dage.<sup>8</sup>

I det franske køkken har man benyttet sig af hø på en lignende måde ved at lagre og tørre oste i de tørrede græsser. De to oste Pithiviers au foin og Tomme au foin er henholdsvis bløde og hårde ost, der begge kendetegner sig ved at være lagret i hø. Ifølge en opskrift på Tomme au foin i bogen "Pouriau, La Laiterie," udgivet i 1888, lagres osten i op til 3 måneder for at opnå den ønskede smag fra høet.<sup>9</sup>

Ifølge Helena Molokhovets' Husholdningsbog, egner hø sig dog ikke blot som et praktisk redskab, men også som en smags giver i madlavning.

Hun bringer nemlig flere opskrifter, der involverer en nævneværdig brug af hø heriblandt Skinke kogt i hø-støv<sup>10</sup> og kvass (en russisk svagt alkoholisk drik) lavet med hø vand.<sup>11</sup>

Ved opslag af Rajgræs (der betragtes som en af de mest naturlige bestanddele af hø) i det respekterede *"The Cambridge World History of Food"* leksikon, kan dette også understreges. Her står om rajgræs:

*"Probably served as food for Old World humans in the past."*<sup>12</sup>

---

<sup>5</sup> Bilag 3. s. 54, "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre.

<sup>6</sup> Bilag 4. Nationalmuseet – kokkepigen. "Høkassen – den sparsommelige husmoders bedste ven". 21/02 2011

<sup>7</sup> Bilag 5. "Barley, Malt and Ale in the Neolithic", University of Manchester, Department of Art History and Archaeology 1999. Published as a British Archaeological Report in 2004

<sup>8</sup> Bilag 6. s. 543, "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre.

<sup>9</sup> Bilag. 7 Cuisine ala francaise – Tomme au foin.

<sup>10</sup> Bilag; Høskinke 1. s. 231, "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre.

<sup>11</sup> Bilag 8. s. 570, "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre.

<sup>12</sup> Bilag 9. Side 1848, "The Cambridge World History of Food", 2000, Cambridge, UK

---

## Skinke i hø – jambon au foin

Med hjælp fra blandt andre Den Gamle By, Dansk Landbrugsmuseum, Sagnlandet Lejre, og historiker Asmus Gamdrup (modtager af hædersdiplom fra det Danske Gastronomiske Akademi for sin bog *“Stevnsbærret”*), er en lang række opskrifter på skinke med hø dukket op. (se *kildehenviiser, afsnit; “Høskinkeopskrifter”*). Og den russiske “husholdningsguru” er altså ikke ene om fascinationen af høet som smags giver. Fælles for alle opskrifter er, at skinken skal simre med høet i minimum en time.

Opskrifterne har alle mindre variationer og forskellig oprindelse nedstammende fra både Frankrig, England, Irland, USA, Rusland og Danmark. ”Høkogt skinke” kan dermed siges at være et fænomen, der har været så veldigt, at det er spredt på kryds og tværs af de europæiske grænser. I Frankrig går retten under navnet ”Jambon au Foin”, og optræder blandt andet i *“French Cooking”* af den betydningsfulde kok Paul Bocuse i 1977.

Desuden nævnes madlavningsmetoden i Toussaint-Samats 755 sider lange *“A History of Food”* på side 379:

*“Some hams, described as ‘au foin’, hay-cooked, are gastronomic delicacies; they are cooked wrapped in hay (dried sainfoin and clover)...”*

Dette har givet anledning til et helt kokke begreb ”dans le foin”, som betyder ”kogt i hø”, hvor også perlehøns, kylling og lam er blevet puttet i gryden med hø.

Blandt andre bringer den populære kok Michel Guerard i bogen *“La grande Cuisine Minceur”* fra 1976 en opskrift på Lammekølle tilberedt med hø.<sup>13</sup>

Ifølge den engelske arkæolog Jacqui Wood, forfatter til blandt andre *“Prehistoric Cooking”* og *“Tasting the Past”*, kan denne tradition med kogning i hø dateres helt tilbage til før landbrugssamfundet.

I sidstnævnte bog skriver Wood f.eks. et afsnit/opskrift til kogning af lam med græs.<sup>14</sup>

”Tasting the past” indeholder endvidere en grødotskrift, som bygger på analyse af mosefund som Grauballemanden, Tollundmanden og moseliget fra Vindeby. Denne opskrift indeholder en lang række frø blandt andet frø fra kløver og fra rajgræs.<sup>15</sup>

Jacqui Wood er desuden forfatter af skriftet *“Food and Drink in European Prehistory”*. Her refererer hun til historiker Geoffrey Keating, der i sin *“History of Ireland”* på side 326 bringer et citat fra en irsk oldtidskilde, der beretter om en særlig metode for tilberedning af kød: varme sten bragte vand i kog, og herefter vikledes bundter af græs om kødet, som nu sænkedes ned i det kogende vand.<sup>16</sup> (se bilag for citat)

Efter mailkorrespondance med Jacqui Wood bekræfter hun gyldigheden af dette, og fortæller uddybende hvordan metoden i ligeså høj grad skyldes smagsgivning, som det skyldtes beskyttelse af kødet.

---

<sup>13</sup> Bilag 31. “La grande Cuisine Minceur”, Michel Guerard

<sup>14</sup> Bilag 10. “Tasting the Past”, s. 10, af Jacqui Wood ” afsnit: Lamb boiled with green grass

<sup>15</sup> Bilag 11. Ancient Craft. “Three age experiment”. Bogmans Porridge.

<sup>16</sup> Bilag 12. “Food and Drink in European Prehistory”. Afsnit – cooking techniques.

*"If you wrap lamb in grass and cook it this way, the grass intensifies the flavour of the meat. So it is not just protection - it is flavouring. The same is the case in Clay baking fish and meat. You wrap the meat of fish in fresh green grass or hay and cover it with clay and cook it in the fire. This also adds to the flavour of the fish or meat especially if it has clover in it, which also can be used in wild salads".*

**Jacqui Wood – 11. februar 2015**

---

## Hø i øl før 97

Hø lader altså til at have været en udpræget ingrediens, der har fungeret som smagsgiver især i forbindelse med tilberedning af kød. Men også i drikke er høet blevet brugt.

Elena Molokhovet bringer i sin husholdningsbog en opskrift på hjemmelavet øl indeholdende hø:

*"Bore a hole in a large earthenware pot for draining the wort, spread hay on the bottom, and transfer the dough to the pot. Cover the pot with a lid and set it in a very hot oven. The next morning ..."*<sup>17</sup>

Her anbefaler hun at dække bunden af mæskegryden med hø, og mæske malten natten over.

Høet er dermed kogt sammen med rugmalt hele natten, og fungerer som primær smagsgiver sammen med humlen, der koges med dagen efter mæskningen.

Desuden har høet fungeret som si, idet det lagdes ovenpå hullet, hvorfra urten (wort) blev tappet.

Et udtryk for at hø også endnu tidligere er blevet brugt i ølbrygning kan findes ved kilden *"A New Art of Brewing Beer, Ale, and Other Sorts of Liquors so as to Render (...)"* af Thomas Tryon. Der er tale om en akademisk bryggeguide fra 1691, som tegner retningslinjerne for et sundt og smagfuldt hjemmebryg. Allerede i titlen/indholdsbeskrivelsen til denne bog omtales hø:

*"Together with easie Experiments for making excellent Drinks with Apples, Currans, Goosberries, cherries, Herbs, Seeds, and Hay..."*

På side 49 skriver han om urter, der med fordel kan benyttes i ølbrygning:

*"Some other Herbs I shall mention, fit to be made use of in drinks (...) The like is to be understood of Mint, Tansie, Wormwood, Broom, Carduus, Centuary, Eye-bright, Betony, Sage, Dandelion and good Hay; also many others, according to their natures and qualities."*<sup>18</sup>

I *"The Cambridge World History of Food"* står der da også følgende om kløver, som vi kender som en af høets bestanddele:

*"A bitter variety, T. campestre (the "large hop clover") was used to flavor beer before the discovery of hops."*<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Bilag 13. s. 472, "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre.

<sup>18</sup> Bilag 30. s. 48-49 Thomas Tryon. "A New Art of Brewing Beer, Ale..."

<sup>19</sup> Bilag 14. "The Cambridge World History of Food", 2000, Cambridge, UK

Thomas Tryon skriver også om måden, hvorpå humlen skal tørres i solen, og efterfølgende ikke må udsættes for høj varme for at bevare den optimale smag. Her tilføjer han:

”... and you might almost as rationally make your hay that way”<sup>20</sup>

Hø har altså ifølge Thomas Tryon været en nævneværdig ingrediens i ølbrygning, og sammen med de mange skinkeopskrifters kommentarer til vigtigheden af at anvende ”godt tørret hø”, vidner dette citat om, at man har haft tilstrækkelig viden omkring græsser og dets biologi til at vide, at høet skulle gennemgå en hurtig og effektiv tørring, hvis det skulle lagres for anvendelse i mad.

---

## Anbefalet anvendelse af hvidkløver og rajgræs

Som supplement til den givne historiske optegnelse er her bragt et udsnit af Asmus Gamdrup's research på emnet: ”Anvendelse af rajgræs og hvidkløver i madlavning i Danmark”.

Eksemplerne er hovedsageligt hentet fra ”*Folk og Flora*”, og især kommentarerne på kløverbladenes helsemæssige anvendelse anses som vigtige i belægget for, at planten har været spist af mennesker.

Asmus Gamdrup Petersen Jensen skriver:

### Om hvidkløver:

- Både rød- og hvidkløver var oprindeligt vildtvoksende i Danmark.
- I 1760 og i 1806 er der beskrivelser af, at der kunne brygges te af hvidkløverblomster<sup>21</sup>. Det beskrives desuden, at man i mangeltider blandede de knuste blomster af rød-, hvid- og harekløver i brødmel, som deraf får en rødlig farve.
- Tørrede hvid- og rødkløverblomster er blevet røget af drenge (Langeland omkring år 1900) som erstatning for tobak.
- Under 2. verdenskrig havde man shagtbak af rødkløverblomster.

Helt tilbage i år 1648 beskrives det af Simon Pauli i ”*Flora Danica*”, at rødkløverens tørrede frøhoveder sættes på nybrygget øl, der ikke vil gære. Der omtales også en brusurt, der anvendes til ølbrygning. Er ganske givet en græs/kløvertype, og kunne måske være hvidkløver.

Den danske litterat, Christiern Pedersen, udgav i 1533 en lægebog, hvori han kommer med en række helseråd. Heriblandt nogle råd i forhold til anvendelsen af hvidkløver og andet kløver/græs. Det beskrives, at ølafkog af hele planten med smør drikkes for sidesting (26b), te af blade og blomsterknopper mod lungesot(20b). Vin- eller øldekøkt af frøene mod vattersot (35a), øl-eller vinafkog af kløverblade (i kildeskiftet: Stenkløver!) drikkes for blærelidelser(61a)<sup>22</sup>.

### Om rajgræs:

Den beskrives som muligvis den første græsart, der blev dyrket hos os. Det beskrives også, at det kogt i vin og vand - og blandet med røgelse og safran – kan hjælpe på lårsmerter.”<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Bilag 29. s. 38 Thomas Tryon. ”A New Art of Brewing Beer, Ale...”

<sup>21</sup> Side 219, bind 3, Folk & Flora, 1978, Danmark

<sup>22</sup> Side 220, bind 3, Folk & Flora, 1978, Danmark

<sup>23</sup> Side 90, bind 1, Folk & Flora, 1978, Danmark

I Annemette Olsens *"Vild mad – Vilde planter du kan spise"* gives også tre opskrifter indeholdende kløverblomster: Blomsterte, Fyldte æbler med kløverblomster og Chapaties<sup>24</sup> (små brød bestående af hvedemel og kløverblomster". Kløverblomstens tidligere helsemæssige konnotationer, som Asmus refererer til med lægebogen af Christian Pedersen fra 1533, er også beskrevet i Annemette Olsens bog om vild mad, i afsnittet omkring kløverblomstens medicinhistorie.<sup>25</sup>

---

## Arkæobotanisk argument

Der kan nu umiddelbart ikke sås tvivl ved, at hø har været brugt i et nævneværdigt omfang i det europæiske køkken i flere hundrede år.

Men da begrebet hø jo blot er, og altid har været, en fællesbetegnelse for forskellige tørrede græsarter, står tilbage spørgsmålet omkring høets sammensætningen på daværende tidspunkt. Høet hos Herslev Bryghus består af 83 % rajgræs og 13 % hvidkløver.

Landbrugskonsulent Bodil E. Pallesen fra AgroTech kommenterer på emnet:

*"Der har jo selvsagt ikke været brug af pesticider og lignende, og dermed har markerne stået med adskillige uønskede græs- og ukrudtsarter. Høet dengang har derfor bestået af mange forskellige kløver og græsarter i en langt mere ukontrolleret grad end i dag, og har helt sikkert også indeholdt store mængder rajgræs og hvidkløver. Da Herslev Bryghus selv står for udplantningen og kontrollen, forbliver sammensætningen af deres altså hø blot et udpluk af, hvad høet har været dengang".*

I bogen *"Folk og Flora"*, står der om Rajgræs, at det har været en af de første græsser i Danmark. Dermed må der have været tale om en vis bestanddel af rajgræs i græsset omtalt i de ældste kilder ved Jacqui Wood samt med høet omtalt i de senere kilder.

---

## Brugen af hø efter 1997

Idag anvendes hø flittigt som ingrediens hos nogle af Københavns eksklusive Michelin-restauranter: Noma, Geranium, Malling og Schmidt<sup>26</sup>, L'estragon etc. Mad-pioneren Claus Meyer har sågar arrangeret et DM i Hø i forbindelse med Copenhagen Cooking, der skal vække interessen for hø som ingrediens i mad.<sup>27</sup>

Det må også formodes at være temmelig udbredt blandt flere og flere private husholdninger i Europa, idet et sæt hurtige googlesøgninger resulterer i et væld af opskrifter og artikler både på

---

<sup>24</sup> Bilag 15. s. 100-101. Vild mad. Annemette Olsen. 2002

<sup>25</sup> Bilag 16. s. 100-101. Vild mad. Annemette Olsen. 2002

<sup>26</sup> Bilag 17. Politiken. Fødevarer. "Hø er det nye Basilikum". Af Stine Behrendtzen og Joachim Adrian d. 21/08-2011

<sup>27</sup> Bilag 17. Politiken. Fødevarer. "Hø er det nye Basilikum". Af Stine Behrendtzen og Joachim Adrian d. 21/08-2011



Fransk (*dans le foin*)<sup>28</sup>, dansk (*mad med h *)<sup>29</sup> og svensk (*halmad  l*)<sup>30</sup>, som vidner om bred interesse for brugen af h  i madlavning. (se kildehenvisninger i fodnoten for søgeresultater)

Desuden har det tyske bryggeri Neuzeller for nylig sendt en  l med h  på markedet under navnet "Allg uer Heubier". Til denne  l anvendes h -ekstrakt i brygningen for at give en "sommerlig bjergeng-duft".<sup>31</sup>

---

## Konklusion

Rapporten præsenterer flere historiske kilder, der vidner om brug af h  i europæisk madlavning i tiden f r 1997.

Overordnede historiske nedslag:

- J gerstenalderen(13.000 – 3.000 f .k.r)<sup>32</sup>, en generelt metode til tilberedning af kød med h  ved arkæolog Jacqui Woods.
- 1600-tallets England ved Thomas Tryon.
- 1700-tallet i Frankrig - opskrifter på skinke og lam kogt i h  samt traditionsbundne osteopskrifter.
- 1800-tallet i Rusland ved Elena Molokhovet.
- 1900-tallet i Danmark - skinke kogt i h .
- Efter 1997 - et sæt googles gninger resulterer i et væld af moderne opskrifter, der involverer h . Samt en nu tilgængelig  l med h  fra det tyske bryggeri neuzeller.

Med denne vifte af nedslag spændende over flere hundrede år, kan det konkluderes at mange egne af Europa har kendt til brugen af hø som ingrediens i mad i  rene f r 1997.

Ydermere bragte rapporten flere kilder, der vidner om brug af høet i praktiske henseender f.eks. ved tørring og som varmeisolator.

Derved har høet været en naturlig bestanddel af husholdningen - både brugt som et universal redskab og til praktiske og gastronomiske formål. Desuden vidner opskrifterne om en høj grad af forst ndelse for eventuelle infektioner og råddenskab, idet der konsekvent r des for af en hurtig tørring høet.

N r h  i dag er blevet en populær ingrediens på eksklusive Michelin-restauranter, og i medierne omtales som "*Det nye basilikum*"<sup>33</sup>, er der altså ikke tale om en original og nyt nkt idé. Der er snarere tale om renæssancen af en gammel madtradition, som skyldes, at h ets gastronomiske værdi har været glemt i nogle år, og nu er blevet blottet med madf nomenet "Nyt Nordisk", der netop kendetegner sig ved at genoplive og modernisere gamle nordiske madtraditioner.

---

<sup>28</sup> Bilag 23, 24, 25

<sup>29</sup> Bilag 19, 20, 21, 22, 27

<sup>30</sup> Bilag 18 "Med smak av sommerh " - Vin og Gastronomi. 1/6-2013

<sup>31</sup> Bilag 26

<sup>32</sup> <http://www.historiefaget.dk/tidsperioder/jaegerstenalderen/>

<sup>33</sup> Bilag 17. Politiken. Fødevarer. "H  er det nye Basilikum". Af Stine Behrendtzen og Joachim Adrian d. 21/08-2011

---

## Kildehenvisninger

– vedlagt som bilag i .zip fil:

- Bilag 1 - Historien om danskernes mad i 15.000 år - "Oldtidens Urtesuppe" af Bettina Buhl, s. 19
- Bilag 2 - Historien om danskernes mad i 15.000 år - "Søbekål" (påsketraditioner) af Bettina Buhl s. 43
- Bilag 3 - "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre, s. 54
- Bilag 4 - Nationalmuset – kokkepigen. Høkassen – den sparsommelige husmoders bedste ven. 21/02 2011
- Bilag 5 - "Barley, Malt and Ale in the Neolithic," University of Manchester, Department of Art History and Archaeology, 1999. Published as a British Archaeological Report in 2004
- Bilag 6 - "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre, s. 543
- Bilag 7 - Cuisine ala francaise – Tomme au foin
- Bilag 8 - "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre, s. 570
- Bilag 9 - "The Cambridge World History of Food", 2000, Cambridge, UK, s. 1848
- Høskinke opskrifter:
  - 1 - "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre, 1861, s. 231
  - 2 – Bayonneskinke – astrologisk kogebog, 1988
  - 3 – Paul Bocuse – Jambon au Foin, 1977
  - 4 – Miss Leslie, new cookery book, 1857
  - 5 – Youmann, om at opbevare røgede skinker, 1872
- Bilag 10 - "Tasting the Past", af Jacqui Wood", s. 10, afsnit: "Lamb boiled with green grass..."
- Bilag 11 - "Three age experiment", Ancient Craft, Bogmans Porridge.
- Bilag 12 - "Food and Drink in European Prehistory," afsnit – cooking techniques.
- Bilag 13 - "A Gift to Young Housewives", oversat af Joyce Toomre, s. 472
- Bilag 14 - "The Cambridge World History of Food", 2000, Cambridge, UK
- Bilag 15 - "Vild mad", Annemette Olsen, 2002, s. 100-101
- Bilag 16 - "Vild mad", Annemette Olsen, 2002, s. 100-101
- Bilag 17 - "Hø er det nye Basilikum", Politiken, Fødevarer, af Stine Behrendtzen og Joachim Adrian d. 21/08-2011
- Bilag 18 - "Med smak av sommerhø", Vin og Gastronomi, 1/6-2013
- Bilag 19 - "Gris i hø. Elsker med kokken"
- Bilag 20 - "Hø giver madglæde"
- Bilag 21 - "Høne i Hø", Mick Schack
- Bilag 22 - Æblemarineret skinkeculotte med hø
- Bilag 23 - Jambon au Foin
- Bilag 24 - Le cuisine au Foin
- Bilag 25 - Poulet au foin
- Bilag 26 - Neuzeller Allgäuer Heubier.
- Bilag 27 - Opskrifter L'estragon
- Bilag 28 - "En genvej til den nye mad", Forening "Land og By", s. 27, Afsnit: "Spiseligt ukrudt"
- Bilag 29 - "A New Art of Brewing Beer, Ale...", Thomas Tryon, s. 38
- Bilag 30 - "A New Art of Brewing Beer, Ale...", Thomas Tryon, s. s. 48-49
- Bilag 31 - "La granda Cuisine Minceur", Michel Guérard